

Testgyakorlás

V—VI. OSZTÁLY.

1. Szökeléssel váltogatott karlendítés vállhoz, majd oldalt legalább négyszer. Folytatólag, minden megállás nélkül ugyanez jobbra, majd páros kézzel megállás, karok oldalsó középtartásban. (12 ütem.)
2. Négy ütem vízszintes lengetés előre (karokkal).
3. Törzshajlitgatás előre, bokafogással, négyszer.
4. Vízszintes karlengetés, négyszer.
5. Törzshajlitgatás balra, karok oldalsó középtartásban, karforgatással.
6. Vízszintes karlengetés, négyszer.
7. Törzshajlítás balra, jobbkar fej fölé, balkar csipőn, négyszer.
8. Vízszintes karlengetés, négyszer.
9. Törzshajlítás jobbra, balkar fej fölé, jobbkar csipőn, négyszer.
10. Vízszintes karlengetés, négyszer.
11. Merőleges karlengetés, négyszer.
12. Merőleges karlengetés törzsdöntésben, négyszer.
13. Merőleges karlengetés nyújtott törzsszel, négyszer.
14. Merőleges karlengetés, négyszer.
15. Karkörzés bal kézzel, jobbkar csipőn, négyszer.
16. Merőleges karlengetés, mindkét karral, négyszer.
17. Karkörzés jobb karral, balkar csipőn, négyszer.
18. Merőleges karlengetés, mindkét karral, négyszer.
19. Vízszintes karlengetés, négyszer.
20. Törzsfordítás oldalt, balkar csipőn, négyszer.
21. Vízszintes karlengetés, négyszer.
22. Vízszintes kaszálás, négyszer.
23. Merőleges kaszálás. (Mélyen.) Balra. Négyszer.
24. Vízszintes kaszálás, négyszer.
25. Merőleges kaszálás, négyszer.
26. Vízszintes karlengetés, négyszer.
27. Törzsfordítás jobbra, jobbkar vezet, négyszer.
28. Vízszintes kaszálás, négyszer.
29. Merőleges kaszálás, négyszer.
30. Vízszintes kaszálás, négyszer.
31. Törzsfordítás előre, balkar vezet, négyszer.
32. Vízszintes karlengetés, négyszer.
33. Törzshajlitgatás előre, mindkét kéz bokához.
34. Vízszintes karlengetés, ugyanez jobbra, négyszer.
35. Vízszintes karlengetés, négyszer.
36. Karhajlítás mellhez, nyújtott karkörzés, négyszer.
37. Vízszintes karlengetés, négyszer.

38. Merőleges karlengetés, négyszer.
39. Páros karkörzés, négyszer.
40. Merőleges karlendítés, négyszer.
41. Vízszintes karlengetés, négyszer.
42. Szökdeléssel váltogatott, majd páros karlökés magastartásba, tizenkét ütemben.
43. Ülésben lábak terpeszben. Hajlitgatás bal bokához előre, négy ütemben.
44. Hanyattfekvésben terpesztett lábakkal, hajlitgatás bal bokához, négy ütemben.
45. Törzshajlítás hátra, négyre karok oldalt.
46. Hajlitgatás ülésből bal bokához, négy ütemben.
47. Fekvésből bal bokához, hajlitgatás, négy ütemben.
48. Negyedfordulat balra bal karon, oldalsó fekvőtámasz.
49. Negyedfordulat jobbra jobb karon, oldalsó fekvőtámasz.
50. Karok oldalsó középtartásban, lengetés előre (1), oldalra (2), vissza (3), oldalra (4).
51. Bal mérlegállásba lassan 1—2—3—4, benne karkörzés 1—2—3—4, jobb mérlegállás lassan 1—2—3—4, kiugrás 1—2—3—4.
52. Lengetés előre (1), oldalt (2), ugyanekkor bal térdhajlítás térdeplésbe (3), lengetés előre (4), lengetés oldalt láb (jobb oldalt).
53. Törzshajlitgatás jobbra 1—2—3—4, jobb kar csipőn, bal kar test előtt köröz. Jobb kar rézsutos magastartásba 1—2—3—4.
54. Bal kar test előtt jobb karhoz 1—2—3—4. Jobb kar rézsutos mélytartásban. (A másik oldalon ugyanez.)
55. Lengetés előre 1, hajolni hátra 2—3—4, előre 1—2—3—4. Lengetés előre 1, hajolni hátra 2—3—4, előre 1—2—3—4. Lengetni, előre hajolni balra 1—2—3—4, karlengetés előre 1, oldalt 2, bal láb oldalt ki, pihenj!

Tornaünnepélyre is igen alkalmas mozgástorna fenti gyakorlat. Az egész jó begyakorlás után ütemezés nélkül történik. Nagyban fejleszti a tanulók ritmusérzékét, együttes, közös munkára serkenti az egész osztályt, s különösen szép látvány a szemnek az osztály egyöntetű, gyönyörű munkája. Teremben éppugy gyakorolható, mint szabadban.

